

保育内容「健康—実技編」の実践

—— 青少年の身体活動の低下と生涯の健康増進をめざす体育の役割 ——

吉 田 恵 子

I. はじめに

研究紀要17号に体育実技の授業実践を、19号に学生の健康に対する意識を報告した。その後、試行錯誤を重ねながら幼児体育を進めてきた。財団法人健康・体力づくり事業団から発表された「健康日本21」で述べられているが、人口の高齢化が予測される21世紀の日本は、病気や介護による負担が大きな社会となる。その対策としては、国民一人ひとりが健康で明るい活力ある生活を目指すこと、日頃から健康づくりを実践することとした。

学生に期待した力は、まさにこのことである。小野が述べた言葉「健康とは自分で管理し自分で責任を持つ」かさねて「自分の身は自分で守る」自己責任による予防に焦点を当てた健康行動の維持・増進が重要である。学生を観察するとまさに不安材料にあふれている。高校で体育の授業以外に運動やスポーツを実施している学生はごく少数、日常生活の身体活動量は激減している。家庭で健康づくり、体力づくりで心がけていることはないという回答が64.8%と半数以上を示している。テレビ視聴時間の延長・就寝時間の遅延・テレビゲームを含む遊びの変化・喫煙・飲酒等、基本的健康生活は維持できない条件であふれている。体育における健康教育は知識・態度を伝え、加えて実践・練習する場が必要である。過去に体育は体力増強が叫ばれた。今はむしろ身体活動の習慣づくりを考えることが後の生活において重要である。

高校正課体育の日常から解放され、大学に進んだ学生の身体活動量は大きく低下している。教育最後の機会となるこの2年間は、自己の体力の変化に関心を持ち、自分に合った体づくりのできる学生に育てることが求められる。

一方身体活動の低下は子どもの世界にも及んでいる。「間抜けな子ども」の言葉に表されている現実、時間・空間・仲間を失っている子どもの運動不足は深刻だと考えている。「保育学研究」第39巻第2号は「幼児期の低下した体力は回復するか」と題し、幼稚園の現場から報告を特集している。一生のスタートにある子どもの現実には不安があるということは、学生の問題よりはるかに重大なことだと考える。多様な課題をかかえる私たちであるが「子どもと共に生きる保育者の養成」をする体育の在り方を模索してきた。学生が、自ら生き生きと動き、場に応じて感じ、考え、行動できるようになること。学生が幼児体育を受講して満足し、充足感を得ることができ講義を指導者がすることで信頼関係が築かれ、学生の共感が得られる。近い将来、子どもの前に環境として立つ学生に求められる条件について、教師である私の姿は、学生にとってのモデルとなることを自覚し、常に自己評価・自己点検を意識し新情報を受け入れ、技能を磨き、相手の気持ちを良く理解する努力をする。この視点をもち、講義の方向性が定めた実践について、学生の反応を確かめ、反省しようと考えた。

II. 教科目「幼児体育」の概要

授業の経過について述べると、紀要第4・6巻、平成6年10月日本体育学会山形大会の発表、平成9年9月全国保育士養成協議会東北ブロック大会の保育内容「健康」の実践で、講義の内容を報告したので今回は割愛する。

体育授業の質を改善するため配慮した内容は次の通りである。

(1) 健康関連体育カリキュラムとして、生涯を通じて行える活動・一人で行える活動・学外で

行える活動にまとめた。

(2) テーマ「健康な体づくりをどう実践するか」を課題として与える。

(3) 活動的な身体活動を促進するためのストラテジー(strategy)

①プロダクトよりもプロセスを強調する

②フィットネスの自己評価を指導する

③自分のペースで活動させる

④成功経験を持たせる

⑤活動時間を増やす

⑥強い強度と低い強度を代わる代わる用いる

⑦身体活動の価値について話し合う

⑧個人の興味に合う活動をさせる

⑨学校外での身体活動を促す

Ernst ほか (1998) 井谷恵子紹介

(4) 体育実技担当者の自己評価・点検の項目として上智大学保健体育研究室が取り上げた内容を参考として実行した。

①活動管理②環境管理③助言・示唆④激励・賞賛⑤教授・説明⑦観察・参加

以上の4項目であるが、教育現場は人間中心の教育であること。授業の主役は学生であることに徹する。学生の興味・関心を高め、意欲の向上を図る援助・支援をする。学んだと実感できる授業を進めたいと願って取り組んでいる。

Ⅲ. 調査方法

(1) 対象者・回答率

本学短期大学部幼児教育科2年次185名

平成12年度入学生159名回収率85.9%

アンケートは学生の意向を存分に把握するため無記名で実施した。就職活動等学生個人の事情のため全員の回収はできなかった。

(2) 実施期間

後期幼児体育履修生9月～1月実技講義終了時調査実施、冬休み中レポート作成の課題を与え回収した。

(3) 調査内容

調査用紙をそのまま掲載する。

幼児体育講義に関するアンケート

〈体づくり—エアロビック・ダンスについて〉

担当：吉田恵子

出席回数 回 性別 1：男 2：女

問1～5について、該当する番号に○印をつけ、特に理由があれば[理由]欄に自由に記述して下さい。

問1. 健康・体力づくりに関する知識と技術を得るのに役立った

←思わない どちらでもない 思う→

1 2 3 4 5

[理由]

問2. 講義内容はよく理解できた

←思わない どちらでもない 思う→

1 2 3 4 5

[理由]

問3. 担当教員は講義に熱意があり、教え方が理解しやすかった

←思わない どちらでもない 思う→
1 2 3 4 5

[理由]

問4. 私は積極的にこの講義に参加することができた

←思わない どちらでもない 思う→
1 2 3 4 5

[理由]

問5. 私はこの講義が必修であることに賛成である

←思わない どちらでもない 思う→
1 2 3 4 5

[理由]

参照 上智大学 体育学会 1995

〔幼児教育に関する感想・提案など〕

裏面に記述してください

IV. 調査結果

(1) 幼児体育講義に関するアンケート

問1. 健康・体力づくりに関する知識と技術を得るのに役立った

| | | | |
|-----------|----|-----|-------|
| 1 思わない | 0 | 161 | 0.0% |
| 2 | 2 | | 1.2% |
| 3 どちらでもない | 9 | | 5.6% |
| 4 | 70 | | 43.5% |
| 5 思う | 80 | | 49.7% |

<理由>

- ・効率の良い運動の仕方がわかった。
- ・楽しみながらの運動だから継続性がある。
- ・見ていただけならそんなに大変そうに見えないけれども、実際に踊ってみると結構疲れた。とにかく楽しく踊れて良かった。
- ・エアロビを通して、やりすぎることなく適度

に運動できた。

- ・普通にダイエットをしようと思いましたが、きちんとした運動をすれば短時間で良いことを知った。
- ・適度な運動を毎日続けることは、健康に良いということを学ぶことができた。
- ・継続は力なりということを学んだ。階段を上り下りするだけでも消費できる。
- ・幼稚園などでの、園児の体力づくりについて学ぶことができ、実習でも大変役立ったから。
- ・やり方によって効果があるやり方、効果のないやり方があると知った。
- ・みんなで楽しくやることが大事だということがわかった。
- ・幼児体育・エアロビをして、体を動かすことの楽しさを知ることができました。
- ・現代に起こりやすい病気とか知ることができ、予防としての健康・体力づくりを知ることが

できた。

- ・高校のときとは違う知識と技術を得られた気がする。
- ・体を動かすのは、気持ちいいし、体脂肪も減って健康的だった。

問2. 講義内容は良く理解できた

| | | | |
|-----------|----|-----|-------|
| 1 思わない | 0 | 160 | 0.0% |
| 2 | 4 | | 2.5% |
| 3 どちらでもない | 23 | | 14.4% |
| 4 | 88 | | 55.5% |
| 5 思う | 45 | | 28.1% |

<理由>

- ・健康づくりは大切だと思った。
- ・音楽に合わせて先生が見本を見せてくれたので。
- ・筋肉は、やっぱり使わないと衰えるということがわかった。
- ・正しい筋トレを覚えた。
- ・楽しみながら勉強できた。
- ・先生が明るくとても楽しく、かつ分かりやすく教えてくれたから。
- ・先生の体育に対する熱心さが伝わったし、内容もわかりやすかった。
- ・プリントやホワイトボードなどを使っての説明だったのでわかりやすかった。

問3. 担当教員は講義に熱意があり、教え方が理解しやすかった

| | | | |
|-----------|-----|-----|-------|
| 1 思わない | 2 | 161 | 1.2% |
| 2 | 0 | | 0.0% |
| 3 どちらでもない | 3 | | 1.9% |
| 4 | 23 | | 14.3% |
| 5 思う | 133 | | 82.6% |

<理由>

- ・一人一人の体の事を考えてくれた。
- ・講義内容が充実して面白かったので。研究熱心だと思う。
- ・すごく先生が楽しそうだった。生き生きしてた。

- ・パワフルで良かった。

- ・とても熱心に教えてくれて、前でわかりやすく説明してくれたのでよかった。
- ・先生が常にモデルとなり、引っぱって下さった。
- ・わかりやすく、ていねいに教えてくれた。
- ・伝わるものがあり、頑張る気になった。
- ・朝から元気にやろうという気分になったから。
- ・いつも笑顔で元気があり、それが私たちにも伝わってきました。楽しく授業を受ける事ができたと思います。
- ・いつも元気な先生だと思った。
- ・先生も一緒に体を動かしてくださったから。
- ・先生が楽しそうに講義をしていたので一緒に楽しめた。
- ・次は何を取り組めばいいかというのもわかったし、踊りなどもわかりやすかった。
- ・自らが体を動かす楽しさを知っており、それがよく伝わってきた。先生のような大人になりたい。
- ・個人指導してくれた。

問4. 私は積極的にこの講義に参加することができた

| | | | |
|-----------|-----|-----|-------|
| 1 思わない | 0 | 161 | 0.0% |
| 2 | 3 | | 1.9% |
| 3 どちらでもない | 12 | | 7.5% |
| 4 | 45 | | 28.0% |
| 5 思う | 101 | | 62.7% |

<理由>

- ・エアロビに少し抵抗があったが楽しくできた。
- ・朝寝坊し出る事ができない日があったが、講義が楽しかった。
- ・毎回休まず、楽しく参加する事ができたから。
- ・エアロビと聞いて「えっ」と思ったけどやってみたら楽しかったので良かったです。
- ・嫌々参加したのではなく、楽しみながら参加できた。
- ・頑張ったと思う。
- ・楽しく休まず参加した。
- ・毎回参加し、楽しくできたと思うから。

- ・体を動かすのが好きだ！
- ・いつも前列のほうで一生懸命ダンスした。(わからないなりに踊った)そして体脂肪に表れるのが楽しみだった。
- ・体を動かす事をすごく楽しんだ。
- ・毎回、体脂肪を測定したり、エアロビが楽しかった。

問5. 私はこの講義が必修であることに賛成である

| | | | |
|-----------|-----|-----|-------|
| 1 思わない | 2 | 162 | 1.2% |
| 2 | 2 | | 1.2% |
| 3 どちらでもない | 18 | | 11.1% |
| 4 | 30 | | 18.5% |
| 5 思う | 110 | | 67.9% |

<理由>

- ・体を動かす良い機会だし、就職後、おゆうぎ等にも活かそう。
- ・体を動かすことは大切であるから、この講義は続けて行ってほしい。
- ・子どもに教えるのに役立つ。
- ・保育にはある程度の体力が必要だと思うから。
- ・体を動かす機会は必要だと思う。体力は保育士の基本だから。
- ・子どもと運動することの大切さを感じられる。
- ・将来のことを考えると、必修であるべきだと思う。
- ・体を動かす機会が減っているので、とてもいい時間になると思う。
- ・運動不足なので運動する機会があって良いと思う。
- ・健康づくり、また、音楽に合わせて体を動かすことは幼児教育にたずさわるものとして欠かせないと思う。
- ・子どもの前に立つ者として体を動かす楽しさを身をもって理解したほうがいい。
- ・保育に関わることを認識させてくれる。
- ・ダンス・エアロビなど、必ず幼稚園・保育園で役立つと思うから。

(2) レポート一例

私は、これから健康な身体づくりをしていく

上で、目標とすることは、講義の中で先生が話していた、『クオリティ・ライフ』です。ピンピンコロリンという生き方をし、この世を去ることが出来たら、それ以上の幸せはないと思うからです。

しかし、私の今の生活では、ピンピンコロリンを実現できるようにするために、私がこれから改善していかなければならないことは、まず、生活のリズムを整えることです。平日と休日とは、起床する時間が全く違い、冬休みなどは、昼と夜が逆転してしまうことがありました。このようなことを無くし、食事の時間なども規則正しくしていかなければならないと思います。もちろん、食べる量や食べる物のバランスにも気を使わなければならないけれど、私は偏食が多くあるので、そこから克服していかなければなりません。

そして、健康な身体をつくっていくのに、何よりも大切なのは、体を動かすことだと思います。昔の人たちは、農業をしていたりと、身体をたくさん動かしていたし、今のように、車という物があまり普及されていなく、長い距離を歩いたりしていたので、高齢化社会という時代が、今訪れているのだと思います。私も健康で長生きできるように、どんどん身体を動かしていかなければならないと思いました。高校までは、部活動でバレーボールをしていたり、自転車で通学していたりと、今に比べれば、身体を動かしていました。今は、クラブ活動もしていないし、車での移動がほとんどなので、その分、犬の散歩や家事の手伝いをし、必要最低限の運動は毎日していこうと思います。

私は、歩くことは、健康な身体をつくると共に、ダイエットになったり、気分転換になったりもするので、自分自身にとって、とても良いことだと思うので、ピンピンコロリンの目標を叶えるためにも、歩くことを続けていきたいです。

(平成13年度卒 T.S)

V. 考察とまとめ

実技の内容について報告してから6年、試行

錯誤しながら取り組んできた。例年、学生の反応で手応えを感じていたが、数字として把握できたことは、自信になった。

学生の活動意欲や、体力に対する意識を高め、全体として活動量に満足し、体力の向上に多少なり効果があったと考えられる。すばらしい健康的な環境におかれたとしても、自ら健康になるための意志と努力を示さない人は健康になり得ないと言われている。青年期のライフスタイルは成人にも持ち越されるものであり、子ども時代、青年期から身体活動を実施していた人は、成人になっても活動的なライフスタイルを持続させるという報告もある。生活習慣病の予防を視野に入れた講義実践は、これらの点から考えても大切になる。授業で実施される身体活動は競技志向のトレーニング的要素から、健康関連フィットネスを中心とした個人エクササイズへと変化している（全米で広く支持を受けている考え方を井谷恵子報告）。体育の在り方は、生涯の健康増進を目的とし、受け身的で訓練的なトレーニングではなく日常的な身体活動へと動機付け実践のための知識や技能を習得することを重視していくことが求められる。本学の学生はほんの一握りの数であるが、彼らが学校体育で学習した内容を推察すると、時代の求める体育授業の変化を読み取ることができない。学校正課体育が単に子ども・青少年の一時の身体活動のために過ぎていて、人間一生の長期にわたる活動に必要な行動スキルを教えることについてほとんど注意を払っていないようである。

高校正課体育で維持されていた身体活動量が前述したように意識の甘さが原因で、加速度的に低下していく傾向にある。将来的に社会人として出発しようとする学生の健康づくりを考えると、今を最後の機会として、身体活動を維持させたり、日常生活や将来の行動に般化させていく取り組みは必須である（体育の生活化の視点）。

大学に於けるスポーツ教育の必要性は、今や高齢期における心身の健康と活動的なライフスタイル形成を含めて考えなければいけない。また、本学の幼児教育科の二年生の専門必修科目

は、保育者養成校の立場から、指導案に基づいた指導できる力だけでなく、一人ひとりの子どもに即した多様な見方や、柔軟な対応の仕方のできる創造性豊かな保育者を育てなければならない。子どもと積極的に関わりを持ち、心のコミュニケーションを図り信頼関係を築くこと、そのために子どもと共に豊かに遊び、遊びを発展させる力を養うことが絶対条件となる。身体活動の楽しさを実感できる体験を、この2年間で満喫できるような授業演出をすることが指導者の責任である。学生の共感を得られる講義を目標として取り組んだこと、今回の調査から自分なりに納得できた。今ここで講義の意図を再確認をして、学生と共に汗を流したいと考える。

1. 必要とされる講義の内容であること。
2. 受講者が楽しいと感じ、やる気生まれる。
笑顔と受講生同士の交流が活発で盛り上がりがあること。
3. 指導者は豊かなホスピタリティマインドに徹し、講義の後充実感が得られること。

2002年3月13日、進研アド大学改革支援室から提案された「エンロールメントから見た大学改革」-「入学から卒業まで」一貫した学生サポート体制-の報告は非常に参考となり納得できた。これまでに比べて今後力を入れていく割合が高いのは、学生に視点を当てた改革であり、教授法改善がトップに上げられ、授業の方法・内容の改革が求められていると報告された。教員として自覚し実践しなければならないことの提案である。教育の当事者が変わることは、最も難題である。自分らしさを保ちながら、より高い目標にむかって変化すること、言い換えれば成長することは、学生への最小限の責任であり義務である。アメリカのハーヴィガーストは「人間の発達課題と教育」において「人間は生涯を通じて学習する動物であり、その学習には、それぞれライフステージに応じた発達課題があり、これらの発達課題に見合う学習を将来を通じて積み重ねていく必要がある。」と述べている。

育とうとしている人間を育てることができるのは、育とうとしている人間であること『保育は人なり』この言葉を再度胸に刻みまとめとす

る。

＜参考文献及び引用文献＞

- 1) 小野三嗣：健康を求めて（乳児期・幼児期・青年期）
不昧堂新書
- 2) 九州大学健康科学センター：新版・健康と運動の科学 1993・1998
- 3) 上智大学保健体育研究室・高齢者の体力と大学体育・学生による「体育実技（健康体力づくりコース）」に対する評価—授業評価アンケートによる自己点検・評価の試み—
- 4) 財団法人 健康・体力づくり事業財団
21世紀における国民健康づくり運動「健康21」
- 5) 社団法人 日本エアロビック連盟
地域スポーツ指導員エアロビック専門科目教本
- 6) 日本体育学会 体育学研究第46巻第4号平成13年7月
アメリカの学校体育におけるフィットネスプログラムの変容体力づくりからフィットネス教育へ
- 7) 日本体育学会 体育学研究第46巻第6号平成13年11月
米国における子ども・青少年の身体活動低下と公衆衛生的観点から見た体育の役割：体力増強から健康増進へ，さらに生涯の健康増進へ
- 8) 日本体育学会 体育学研究第42巻第5号平成10年1月
体育の目標はどう変わるか
- 9) 日本保育学会 保育学研究第39巻第1号平成13年8月
特集 保育者の専門性と保育者養成
- 10) 日本保育学会 保育学研究第39巻第2号平成13年12月
保育フォーラム 低下した幼児期の体力は回復できるか